



## Intervenção Psicoterapêutica em Paciente com Sintomas de Burnout

### Autor(res)

Heron Flores Nogueira  
Patricia Maria Da Silva  
Thiago Bezerra Libânio De Araújo  
Edvânia De Almeida Oliveira Silva

### Categoria do Trabalho

1

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

### Introdução

Este projeto de Estágio Específico I, tem como tema central o Burnout e suas dificuldades diagnósticas, levantando-se como informações importantes de tratamento os contextos sociais e econômicos e familiares da cliente e utilizando-se da psicoterapia cognitivo comportamental (TCC). Uma vez que a TCC se concentra em identificar e mudar as crenças, os pensamentos automáticos e comportamentais negativos podem estar atrapalhando o bem-estar, a saúde mental e até mesmo os resultados.

A aplicação da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento da depressão, com sua eficácia comprovada, permite que o terapeuta conduza o paciente a acessar crenças e regras a partir dos dados ambientais e mnemônicos fornecidos pelo próprio paciente (6). O indivíduo depressivo traz esses dados saturados de erros de lógica e comportamentos disfuncionais (7).

### Objetivo

#### OBJETIVO GERAL DOS ATENDIMENTOS

O objetivo principal dos atendimentos foi reduzir o sofrimento ao qual a cliente está sendo submetida, até a remissão dos sintomas de burnout, usando o tratamento com a Terapia Cognitiva Comportamental e suas ferramentas como o trabalho com o sistema de crenças disfuncionais.

### Material e Métodos

#### FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A TCC tem demonstrado bastante eficácia e regularidade nos tratamentos que se baseiam em ansiedade e em depressão, que são sintomas correlatos ao Burnout, além de inúmeros estudos que validam sua efetividade. Onde pensamentos disfuncionais, incluindo os pensamentos automáticos, são a base de construções de estados emocionais e de sofrimentos que podem causar grandes dificuldades no viver do indivíduo. Estes pensamentos automáticos são a realização de crenças intermediárias e centrais sobre si e sobre o ambiente em que se vive.

A Terapia Cognitivo-Comportamental centra-se nos problemas que estão sendo apresentados pelo paciente quando este procura a terapia, sendo que seu objetivo é ajudá-lo a aprender novas estratégias para atuar no ambiente de forma a promover mudanças necessárias.



3ª MOSTRA CIENTÍFICA





## Resultados e Discussão

7.1 Sessão 1: Na primeira sessão de psicoterapia, a cliente apresentou estado de humor rebaixado com apatia na demonstração de emoções, apresentava vestimentas adequadas com tons escuros, suas expressões faciais apresentavam uma tristeza e cansaço contínuo. Em seus primeiros relatos, M. L. descreveu que não tem mais vontade nem forças para ir trabalhar. Quando chega a tarde de domingo, uma grande tristeza se abate sobre ela, pois tem a certeza de que a semana que se inicia amanhã será ainda pior que a anterior. Relatou que sente muita falta da mãe, do carinho e do amor que recebia dela, mas sobretudo, sente falta de dividir as responsabilidades de administração do lar com ela. Que não está sendo nada fácil conviver com a figura masculina do pai e todas as suas cobranças. Diz que sempre teve preconceito com psicólogos e psiquiatras, mas que uma colega do trabalho havia insistido muito para que ela procurasse ajuda profissional. Ao ser perguntada sobre o que ela achava que era a terapia

## Conclusão

Busquei neste conjunto de atendimentos um trabalho de intervenção junto a uma paciente com sintomas de Burnout, com acompanhamento presencial semanal com duração de seis sessões, trabalhando a abordagem Cognitiva Comportamental, com acolhimento, escuta ativa e respeitando todos os termos do código de ética profissional do psicólogo.

Percebi que essa atuação permitiu uma aproximação com a realidade da pessoa com Burnout através uso da Teoria Cognitivo Comportamental no acolhimento da paciente. Pude trabalhar crenças e pensamentos disfuncionais relatadas neste caso.

## Referências

BAHLS, Saint Clair; NAVOLAR, Ariana Bassetti Borba. Terapia cognitivo-comportamentais: conceitos e pressupostos teóricos. Rev Eletrônica Psicol, v. 4, 2004.

DA SILVA FILHO, Francisco Ferreira et al. O PAPEL DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL (TCC) NO TRATAMENTO DO ESTRESSE, ANSIEDADE E DEPRESSÃO. Epitaya E-books, v. 1, n. 57, p. 49-78, 2024.

MASCARENHAS, Vitor Souza. Terapia cognitivo-comportamental no tratamento da depressão: relato de experiência. Revista Sociedade Científica, v. 7, n. 1, p. 651-656,

RANGÉ, Bernard, et al. Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria. Porto Alegre, Artmed, 2001.

SOUZA, Lúcia Fabíola Sobreira Costa de, e BEZERRA, Martha Maria Macedo. Síndrome de Burnout e os Cuidados da Terapia Cognitivo-Comportamental. Id on line, Revista Multidisciplinar e de Psicologia v. 13 n. 47 (2019)

TEODORO, Cleciane. COMPREENDENDO A SÍND

# 3ª MOSTRA CIENTÍFICA



Anhanguera